

5月

リムヨガレッスンスケジュール

◎は事前予約制
レッスン開始2時間前まで

♪はお子様OKのクラス

★は運動量

月	火	水	木	金	土	日
		5月1日	5月2日	5月3日	4	5
		10:00 ハタヨガアライメント リサ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リサ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リサ ♪ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ ★ 17:00 ペリーダンスALLレベル ※予約必須byバス・ロシート 20:00 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★	10:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ ♪ 11:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ ♪ ★ 15:00 アクロヨガJAM リサ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円	♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラックスヨガ★ ちひろ	13:30 ヴィンヤサフローヨガ なほ ★★ ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ なほ
6	7	8	9	10	11	12
10:00 アシュタンガヨガ初中級 ともひ 11:30 ハタヨガベーシック★ ともひ		10:00 ハタヨガアライメント リサ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リサ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リサ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★	11:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ ♪ ★ 15:00 アクロヨガJAM リサ ~19:00 ※子連れ可・参加費1人1000円	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ♪ 15:30 リラックスヨガ★ ちひろ 17:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★	9:00 ハタヨガアライメント リサ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ ★ ♪ 13:00 1~5歳児のママ向けWS あい ~15:00
13	14	15	16	17	18	19
10:00 リラックスヨガ★ リサ ※シニア・マタニティOK ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ リサ 19:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ 20:30 ハタヨガベーシック★ ちひろ	★ 14:00 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ じゅり	10:00 ハタヨガアライメント リサ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リサ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リサ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★	11:00 メディカル健康ヨガ じゅり ★★ ♪ 13:30 ハタヨガベーシック★ じゅり	★ 12:00 指導者養成講座説明会 リサ ~13:00 ♪ 15:30 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 17:00 リラックスヨガ★ ちひろ	9:00 ハタヨガアライメント リサ 初中級 10:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ 13:00 無料パークヨガ ~14:15 石神井公園B野球場にて byリムヨガ講師
20	21	22	23	24	25	26
10:00 リラックスヨガ★ リサ ※シニア・マタニティOK ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ リサ 19:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 20:30 リラックスヨガ★ ちひろ withキャンドルライト	11:00 無料パークヨガ 石神井公園B野球場にて byリムヨガ講師 ★ 14:00 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ じゅり	10:00 ハタヨガアライメント リサ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リサ ※目安2~10ヶ月	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リサ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ 20:00 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★	11:00 ハタヨガベーシック★ ちひろ ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ	10:30 アシュタンガヨガ初中級 ともひ ♪ 15:30 リラックスヨガ★ ちひろ 17:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★	★ 13:30 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 15:30 ハタヨガベーシック★ じゅり
27	28	29	30	31		
★ 10:00 メディカル健康ヨガ じゅり ♪ 11:30 ハタヨガベーシック★ じゅり 19:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ 20:30 ハタヨガベーシック★ ちひろ		10:00 ハタヨガアライメント リサ ♪ 11:30 産後ママ&ベビヨガ リサ ※目安2~10ヶ月 16:00 施術受付 ~21:00 byたーさん	♪ 10:00 ハタヨガベーシック★ リサ 11:30 ヴィンヤサフローヨガ リサ ★★~★★★★ 20:00 リラックスヨガ★ リサ	11:00 ヴィンヤサフローヨガ ちひろ ★★ ♪ 13:30 骨盤調整ヨガ★ ちひろ	<div data-bbox="1870 1300 2161 1540" data-label="Text"> <p>●通常クラス70mins ※Risa's classはEnglish対応可 ●特別クラス90~120mins ※産後ヨガ・KidsYogaは 60分クラスとなります ※親子ヨガは不定期開催。 お問い合わせ下さい ※アクロヨガをしてみたい方は お問い合わせください♪</p> </div>	

|

|